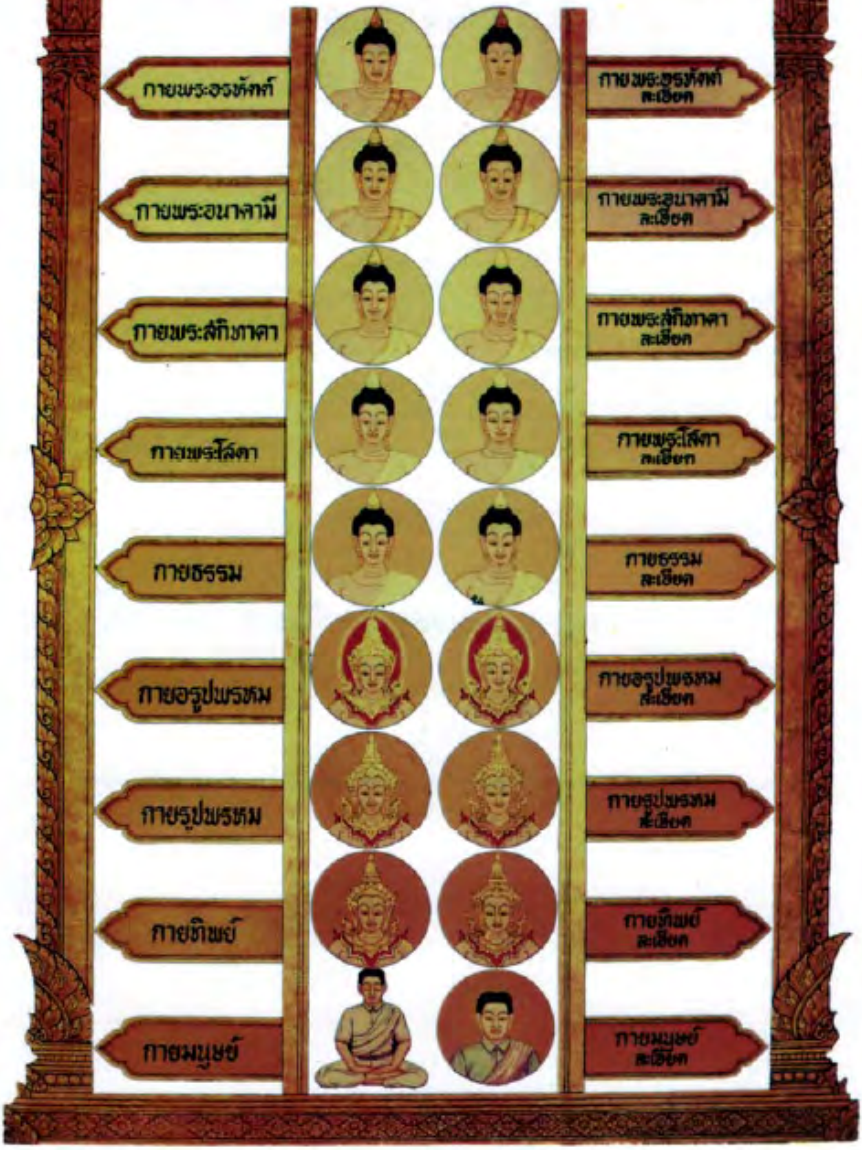
ทางมรรคผล

วิธีไหว้พระบูชาพระและหลักการสอนสมถวิปัสสนา



คุณลุงการุณย์ บุญมานุช ปราบมารและเผยแพร่วิชาธรรมกาย
ให้กับหลวงพ่อวัดปากน้ำและธาตุธรรม ตลอดชีวิตของท่าน
ท่านสามารถร่วมสร้างบุญสร้างบารมีได้
โดยโอนเงินไปที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาจันทบุรี
ชื่อบัญชีนายการุณย์ บุญมานุช
เลขที่บัญชี 204-1-19139-2

คุณลุงการุณย์ บุญมานุชได้จัดตั้งมูลนิธิศึกษาการุณย์ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่วิชาธรรมกายให้ปฏิบัติกันทั่วถึงทั้งโลก ตามคำสั่งของหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ท่านที่ประสงค์จะร่วมสร้างบารมีไปกับหลวงพ่อวัดปากน้ำและคุณลุงการุณย์ บุญมานุช

สามารถร่วมสนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิได้ โดยโอนเงินไปที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑล สาย 2

ชื่อบัญชี มูลนิธิศึกษาการุณย์
เลขที่บัญชี 981-0-13672-2

คนละ 100 บาทต่อเดือน เท่านั้น

ลุมพินีวัน (สถานที่ประสูติ)

มฤคทายวัน (สถานที่แสดงปฐมเทศนา)

กุสินารา (สถานที่ปรินิพพาน)

พุทธคยา (สถานที่ตรัสรู้)

ภาพแสดงเหตุการณ์ คุณลุงการุณย์ บุญมานุช
ไปปราบมาร ณ ประเทศเนปาลกับอินเดีย

คำอนุโมทนา

ยทา จ พุทฺธา โลกสฺมึ อุปฺปชฺชนฺติ ปภงฺกรา
เต อิมํ ธมฺมํ ปกาเสนฺติ ทุกฺขูปสมคามินํ

เมื่อพระพุทธเจ้า ผู้ทำความสว่างเกิดขึ้นแล้วในโลก พระองค์ย่อมประกาศธรรม สำหรับความดับทุกข์นี้.

(สารีปุตฺต) ขุ.ปฏิ.๓๑/๔๑๘

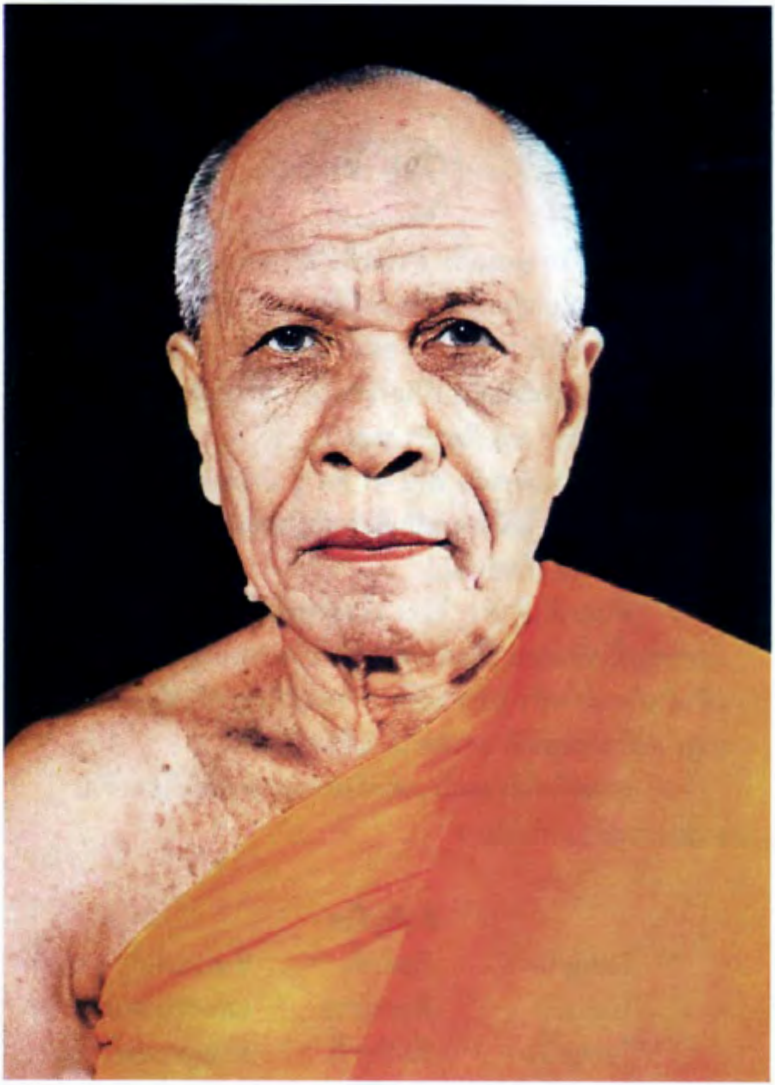
หนังสือหลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ หรือที่นิยมเรียกกันว่า “หนังสือ ๑๘ กาย” เพราะมีภาพกายต่างๆ ๑๘ กาย อยู่ที่หน้าปก

เป็นหลักการสอนวิชาธรรมกายเบื้องต้น ที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้ปฏิบัติและสอนวิชานี้ ตลอดชีวิตของท่าน ทางวัดได้จัดพิมพ์เป็นธรรมวิทยาทาน แจกแก่ผู้สนใจในการปฏิบัติหลายครั้ง ครั้งละเป็นจำนวนมาก แต่ก็ยังไม่พอกับความต้องการของผู้สนใจ

เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ มูลนิธิหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้จัดพิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศล ขอพระองค์จงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน เป็นร่มโพธิ์ทองของพสกนิกรชาวไทยตลอดไป

ขออนุโมทนา ท่านสาธุชนที่ตั้งใจเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนววิชาธรรมกายของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสารสมบัติ จงทุกประการเทอญ ฯ

(สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์)
ประธานมูลนิธิหลวงพ่อวัดปากน้ำ
เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ



พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ)

ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย

โอวาทของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
เรื่องใจ

คำว่า ใจหมายถึง ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างรวมกัน เรียกว่า "ใจ" เหมือน "รูป" ก็เป็นคำรวม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ๔ อย่างรวมกัน เรียกว่า รูป

นาม ก็เหมือนกัน เป็นคำรวม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่าง รวมเรียก นาม

ใจ ก็เช่นเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่าง เรียกว่า ใจ เมื่อรู้จักใจชัดแล้ว ใจนี่แหละ เป็นสิ่งสำคัญในตัวเรา สิ่งอื่นๆ จะสำคัญยิ่งกว่า ใจ เป็นอันไม่มี

ตามบาลีได้กล่าวไว้ว่า มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา ฯ ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐกว่า สำเร็จแล้วด้วยใจ

ถ้าใจชั่ว การทำก็ชั่ว การพูดก็ชั่ว การคิดก็ชั่ว ถ้าใจดี การทำก็ดี การพูดก็ดี แล้วแต่ใจ ดังนี้

การทำใจให้หยุด เป็นของทำยากแก่บุคคลผู้เกียจคร้าน คนมีความเพียรทำไม่ยาก....

สำคัญที่ใจ

ใจหยุดนิ่ง เพื่อละทิ้ง ซึ่งความโลภ
ใจหยุดนิ่ง เพื่อละโกรธ และความหลง
ใจหยุดนิ่ง เพื่อพิสุทธิ์ ตามพุทธองค์
ใจหยุดนิ่ง เพื่อเข้าตรง องค์ธรรมกาย

ตรีธา เนียมขำ

คำชี้แจง

หนังสือ "ทางมรรคผล วิธีไหว้พระ บูชาพระ ก่อนเวลาภาวนา" หรือ "หนังสือ ๑๘ กาย" นี้ จัดทำขึ้น เพื่อเฉลิมฉลองการก่อตั้งมูลนิธิศึกษาการุณย์ และเผยแพร่วิชาธรรมกายให้มีผู้ปฏิบัติกันทั่วถึงทั้งโลก

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) สามารถให้ความสะดวกในการเผยแพร่ และประหยัดงบประมาณในการจัดทำ จึงเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ตามต้นฉบับทุกประการ โดยไม่มีการอธิบายเพิ่มเติมแต่ประการใด ยกเว้นการจัดย่อหน้าใหม่ ให้ทันยุคทันสมัย

ท่านผู้อ่านพบข้อบกพร่อง ณ ที่แห่งใด โปรดแจ้งให้กับผู้เรียบเรียงทราบด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอขอบพระคุณล่วงหน้า

มนัส โกมลฑา (Ph.D. Integrated Sciences)
ผู้เรียบเรียง
กรรมการและเลขานุการมูลนิธิศึกษาการุณย์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
komoltha4299@gmail.com;komoltha4299@yahoo.com

หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จฯ

พระมงคลเทพมุนี

สารบัญ

	หน้า
คำอนุโมทนา โดย สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์	(4)
โอวาทของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เรื่อง ใจ	(6)
คำชี้แจงของผู้เรียบเรียง	(7)
คำชี้แจงของพระมงคลเทพมุนี	1
หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน	12
-วิธีบูชาพระ	33
- วิธีนั่งสมาธิ	36
ความหมายของสัมมาอะระหัง	46
วิธีการสอนธรรมกายของหลวงพ่อ	53

คำชี้แจง

หนังสือทางมรรคผลนี้ เป็นหนังสือสมถวิปัสสนาวิชาธรรมกาย ซึ่งดำเนินตามแนวทางการเสด็จไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์

ทางนี้ทางเดียว ไม่มีสองทาง อันถูกต้องร่องรอยความประสงค์ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

มีผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต อุบาสก อุบาสิกา แพร่หลายแทบทั่วประเทศไทย ซึ่งได้รับผลของการปฏิบัติ ยืนยันได้ด้วย ตัวของท่านเอง ซึ่งเรียกว่า สันทิฏฐิโก อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง

ส่วนการที่จะทำเป็นหรือไม่เป็นนั้น เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่จริง ถ้าปฏิบัติจริงแล้ว ต้องเป็นทุกคน

เพราะมนุษย์เรา ทั้งชายและหญิง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์ เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทุกๆ คน

ถ้ามนุษย์คนใด เอาใจไปหยุด นิ่ง แน่น ที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกคิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้น ให้มากที่สุดหรือนานที่สุด ต้องเป็นทุกคน ที่ไม่เกิดไม่เป็นนั้น เพราะเหตุว่า ใจไม่หยุด ตัวหยุดนี้แล เป็นตัวสำเร็จ

ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อ ประจำอยู่ อันเป็นเครื่องสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น หรือไม่ได้บรรลุมรรคผล มีดังนี้ คือ

๑. วิจิกิจฉา	ความลังเลหรือความสงสัย
๒. อะมะนะสิการะ	ความไม่สนใจไว้ให้ดี
๓. ถีนะมิทธะ	ความท้อและความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน
๔. ฉัมภิตัตตะ	ความสะดุ้งหวาดกลัว

---

*อุปักกิเลสสูตร เล่ม ๑๔ มัชฌิมนิกาย, อุปริปัณณาสก์. ข้อ ๔๓๖

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอนุรุทธะ พระนันทิยะ และพระกิมพิละ ซึ่งไปบำเพ็ญเพียรอยู่ในป่า พระอนุรุทธะได้ทูลถามพระพุทธเจ้าถึงสาเหตุของการบำเพ็ญสมาธิแล้วไม่ก้าวหน้า พอเห็นแสงสว่างและเห็นรูปไม่นานนักก็หายไป พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสาเหตุเพราะอุปกิเลสทั้ง ๑๑ นี้

๕. อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี

๖. ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย

๗. อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป

๘. อะติลีนะวิริยะ ความเพียรย่อหย่อนเกินไป

๙. อะภิชัปปา ความอยาก

๑๐. นานัตตะสัญญา ความนึกไปในสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ที่เคยผ่านมา หรือจดจำไว้ มาผุดขึ้นในขณะทำสมาธิ

๑๑. อตินิชโายิตัตถะ ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งนิมิตจากนั้น จนเกินไป

เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้ แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นต้นเหตุ

ฉะนั้น ในการบำเพ็ญภาวนา เราต้องใช้ ความเพียร ความอดทน ทั้ง ๒ ข้อ นี้เป็นข้อสำคัญอย่างยิ่ง และคอยประคองคุมสติไว้ไม่ให้เผลอ ใช้ปัญญาสอดส่องดูว่า วิธีใดที่จะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้ เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็จะทำใจไว้โดยวิธีนี้

จงวางใจของเราไว้ให้เป็นกลางๆ คือ มัชฌิมาปฏิปทา ให้เป็นอุเบกขา อย่ายินดีและยินร้าย ให้พยายามละจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จงทำใจของเราให้ใสเป็นแก้ว ให้เยือกเย็น ให้แช่มชื่น ให้ถูกส่วนเป็นสมาธิแน่แน่ว เอาใจจดอยู่ที่ดวงนิมิตที่ศูนย์กลางกายนั้น ให้มากที่สุด ต้องทำเสมอ ทำเนืองๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ทำเรื่อยไปอย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้

มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสังสัย ผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

อนึ่ง ในการเจริญภาวนานี้ ข้อให้ท่านจงประกอบเหตุ สังเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก เพราะเป็นมหัคคตกุศลหรือมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล เป็นทางมรรคผลนิพพาน

ถึงแม้ไม่ได้เห็นอะไร ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในปรภพเบื้องหน้า ขอท่านทั้งหลายจงอุตส่าห์ มานะ วิริยะ บำเพ็ญเพียร ให้บังเกิดมรรคแลผล เพราะเป็นวิชาที่ช่วยและเป็นที่พึ่งของตนเองได้ อันเที่ยงแท้ อย่าได้เคลือบแคลงสงสัยอย่างหนึ่งอย่างใดเลย

ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมี และสัมฤทธิ์ผล ดังมโนรถปรารถนาแด่ท่านทั้งหลาย ที่ได้นำหนังสือทางมรรคผลนี้ ไปประพฤติและปฏิบัติโดยทั่วกัน จงทุกๆ ประการ

รักษ์ร่างพอสร้างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม “ธรรมกาย” ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้า เรืองสกล

พระมงคลเทพมุนี

วิธีบูชาพระ
ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ในอันดับต่อไปนี้ ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจ จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้ว จะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่า ท่านทั้งหลายจงว่าตาม ดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณังคะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหังสะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา(หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมังอภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่า เป็น พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ สังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อแต่นี้ไป ตั้งใจให้แน่แน่ว ขอขมาโทษ งดโทษ ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งไปแล้ว ด้วยกายวาจาใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสา มาจนกระทั่งถึงบัดนี้

ขอขมาโทษ งดโทษแล้ว กายวาจาใจของเรา จะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป

แต่ก่อนจะขอขมาโทษ งดโทษ พระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ นะโม ๓ หน

หนที่หนึ่ง นอบน้อมพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ในอดีต

นะโมหนที่สอง นอบน้อมพระ พุทธพระธรรมพระสงฆ์ในปัจจุบัน

นะโมหนที่สาม นอบน้อมพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ในอนาคตทั้งหมดด้วยกัน

ต่างคนต่างว่า นะโม ดังๆ พร้อมกัน ๓ หนได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโยโน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถาพาเล, ยะถามุฬ์เห, ยะถาอกุสะเล, เยมะยัง กะรัมหา, เอวังภันเต มะยัง, อัจจะโยโน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกายวาจาใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร

แต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาลคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้า

จำเดิม แต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวม ระวังซึ่ง กาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้ จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิตในกายวาจาจิตสืบต่อไป

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง๔

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และ พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ชายว่า) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (หญิงว่า) คุณครูบาอาจารย์

คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตาบารมี อุเบกขาบารมี

ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติพันชาติหมื่นชาติแสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดีมิระลึกได้ก็ดี

ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจโยโหตุฯ

วิธีนั่งต่อไป

คู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกัน สององคลี่ คือ หัวแม่ซ้ายจดกับปลายนิ้วชี้ขวา

แล้วตั้งกายให้ตรง คือ วัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวา ถึงกลางลูกสะบ้าหัวเข่าขวานั้น

แล้วเอาเครื่องวัดนั้น จดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่ง จดเข้าที่ใต้ลูกคางนี้ เป็นส่วนของกายตรง เรียก อุชุํ กายํ ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือ เข้าไปสติไว้ไม่ให้เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพ ผู้เป็นสติวินัย มีสติทุกเมื่อ)

นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจากคำภาวนา และบริกรรมนิมิต ให้ติดกัน ไม่แตกจากกัน

นี้แลเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็น หรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า “สัมมาอะระหัง” นี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา

กำหนดเครื่องหมายให้ใส เหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงของตาดำ

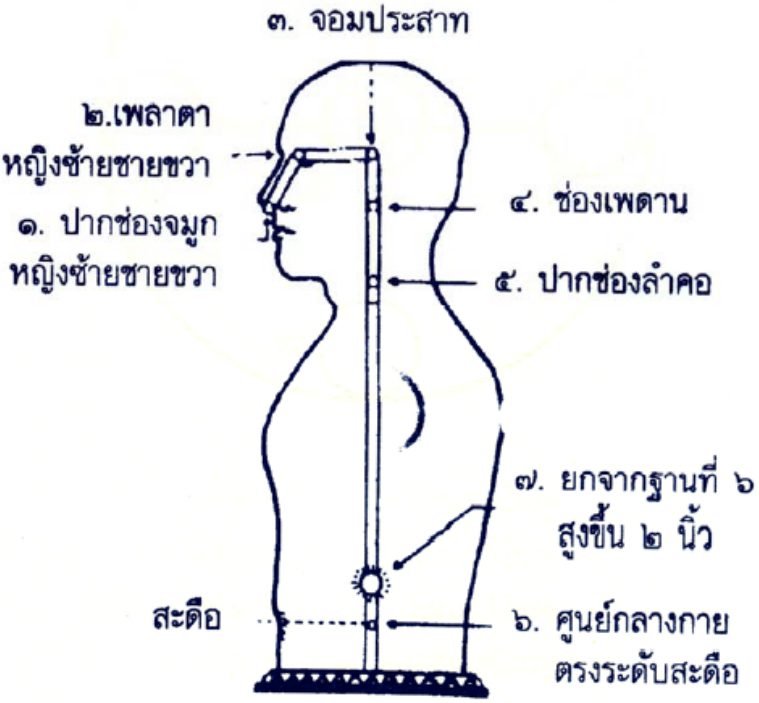
ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิ เรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต

บริกรรมทั้งสองนี้ พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอ ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอไม่ให้ขาด

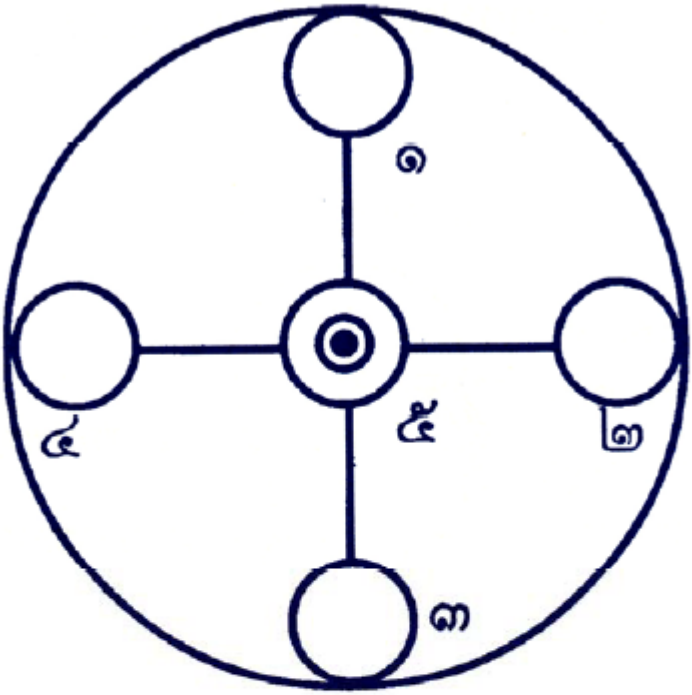
เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้ หยุดในหยุด ที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมายให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมี คือ แสงสว่าง

ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนา ไว้ว่า “สัมมาอะระหัง” ร้อยครั้งพันครั้ง หยุดอยู่ที่เดียว ดังจะอธิบายข้างหน้าเป็นลำดับไป

หลักการสอน
สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน



แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๗



๑.	ศูนย์ด้านหน้า	ธาตุน้ำ
๒.	ศูนย์ด้านขวา	ธาตุดิน
๓.	ศูนย์ด้านหลัง	ธาตุไฟ
๔.	ศูนย์ด้านซ้าย	ธาตุลม
๕.	ศูนย์ด้านกลาง	อากาศธาตุ

ลักษณะของฐานที่ ๗

หลักการสอน
สมถวิปัสสนากรรมฐาน

ของ

พระมงคลเทพมุนี

(คัดจากเครื่องบันทึกเสียง)

บัดนี้ ท่านทั้งหลายทั้งหญิงทั้งชาย ได้เสียสละเวลาอันมีค่า มาศึกษาในทางพระพุทธศาสนา นี้เป็นกิจส่วนตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา แปลว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมด ละชั่วด้วยกายวาจาใจทำ ความดีด้วยกายวาจาใจ ทำใจให้ใส

๓ ข้อนี้แหละ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด

เหตุนี้ ท่านทั้งหลาย เมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำใจของตน ให้ดีตามประสงค์ในทางพระพุทธศาสนา

การที่จะทำใจให้ดีนี้ มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทฺวเม ภิกฺขเว วิชฺชา ภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชามี ๒ อย่าง

กตเม เทฺว ๒ อย่างอะไรบ้าง?

สมโถ จ สมถะความสงบระงับอย่าง ๑

วิปสฺสนาจ วิปัสสนาความเห็นแจ้งอย่าง ๑

สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร?

จิตฺตํ ภาวิยติ ต้องการให้จิตเป็นขึ้น

จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร?

โย ราโคโส ปหียติ ความกำหนัดยินดีอันใด ที่มีอยู่กับจิตใจ ความกำหนัดยินดีอันนั้น ก็หมดไปด้วยสมถะความสงบระงับ

วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร?

ปญฺญา ภาวิยติ ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น

ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติปัญญา เป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร?

ยาอวิชฺชาสาปหียติ ความไม่รู้จริงอันใด ที่มีอยู่กับจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้น หมดไปด้วยความเห็นแจ้ง คือ วิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนา มีวิชา ๒ อย่างนี้ เป็นข้อสำคัญนัก

บัดนี้ ท่านทั้งหลาย ที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้

สมถะเป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือ แปลความว่า สงบระงับใจ เรียกว่า สมถะ

วิปัสสนาเป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูงเรียกว่า วิปัสสนา

สมถะวิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา

ผู้พูดนี้ ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่ง ก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียวไม่ได้หยุดเลยจนกระทั่งถึงบัดนี้

บัดนี้ ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วยในฝ่ายสมถะวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน สมถะมีภูมิ ๔๐

กสิณ ๑๐	อสุภะ ๑๐
อนุสติ ๑๐	พรหมวิหาร ๔
อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	จตุธาตุววัตถาน ๑
อรูปฌาน ๔	

ทั้ง ๔๐ นี้ เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนามีภูมิ ๖

ขันธ์ ๕	อายตนะ ๑๒
ธาตุ ๑๘	อินทรีย์ ๒๒
อริยสัจ ๔	ปฏิจจสมุปบาทธรรม

ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา

ภูมิสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนา ได้ใช้กันสืบมา แต่ภูมิของสมถะ ที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมถะได้

ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้ สมถะเขา แปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเรานะ

อะไรที่เรียกว่า **ใจ** เห็นอย่างหนึ่ง จำอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง ๔ อย่างนี้ รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน นั้นแหละ เรียกว่า "ใจ"

อยู่ที่ไหน อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือ

ความเห็น อยู่ที่ท่ามกลางกาย

ความจำ อยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ

ความคิด อยู่ท่ามกลางดวงจิต

ความรู้ อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

เห็น จำ คิด รู้ ๔ ประการนี้ หมดทั้งร่างกาย

ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณ เท่าดวงตาดำข้างใน อยู่ในกลางดวงจิต

ดวงจิต เท่าดวงตาดำข้างนอก อยู่ในกลางเนื้อหัวใจ

ดวงจำ กว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่ง เท่าดวงตาทั้งหมด

ดวงเห็น อยู่ในกลางกายโต กว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น

ดวงเห็นนั่นแหละ ธาตุเห็นอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั่นแหละ เรียกว่า เห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น

ดวงจำ ธาตุจำ อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

ดวงคิด ธาตุคิด อยู่ศูนย์กลางดวงนั้น

ดวงรู้ ธาตุรู้ อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมเป็นจุดเดียวกันเรียกว่า “ใจ”

ของยากอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ คำที่เรียกว่า “ใจ” นั่นแหละ

เวลานี้ เรานั่งอยู่นี่ ส่งใจไปถึงบ้านก็ได้ ส่งใจไปถึงนรกก็ได้ ส่งใจไปถึงสวรรค์ก็ได้ ส่งใจไปถึงนิพพานก็ได้ (เรานึก) ส่งใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ

ใจนี้เป็นของลึกซึ้ง ถ้าว่ารู้แคบก็ส่งไปได้แคบ ถ้ารู้กว้าง ก็ส่งไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียด ก็ส่งไปได้ละเอียด ถ้ารู้ส่ง ก็ส่งไปได้หยาบ แล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมัน สำคัญนัก

คำที่เรียกว่า “ใจ” นี่ เราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน อยู่กลางกายมนุษย์

สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน

สะดือทะลุหลัง เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้าย เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึงตรงกัน ตึงทั้ง ๒ เส้นตรง กลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั้นแหละ เรียกว่า “กลางกั๊ก”

กลางกั๊ก นั่นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี

ที่สอนให้เอาพระของขวัญ ไปจรดไว้ที่กลางดวงนั้น คือ กลางกั๊ก นั่นเอง

เราเอาใจของเรา ไปจรดที่กลางกั๊กนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างจรดอยู่กลางกั๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น "ใจ"

ที่เขาบอกว่าตั้งใจๆ นั้น เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ ที่เขาบอกว่าตั้งใจ

เวลานี้ เราจะทำบุญทำกุศล เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้น

บัดนี้ เราจะรักษาศีลก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้ เราจะเจริญภาวนาเราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น

เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้ว ก็ใช้สัญญาจำให้มั่น หยุดนิ่ง บังคับให้นิ่ง ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้าๆๆ

พอถูกส่วนเข้าใจหยุดนิ่งใจหยุดหยุดพอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม สำเร็จหมด

โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ต้องหยุดตามส่วนของธรรม

ท่านได้แนะนำไว้ ตามวาระพระบาลีว่า นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี

หยุดนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้น ต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดๆ หยุดในหยุด ไม่มีถอยหลังกลับ ไม่มีถอยหลังกลับหยุดในหยุด ๆๆ อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดนั้น ต้องถูกกลาง ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน

ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้น ถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้น ไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์พอถูกสิบแล้ว ก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว

โบราณท่านพูดกันว่า

เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา
เที่ยงแท้แน่นักหนาตั้ง อนิจจาเป็นอาจิณ
จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น
สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา

สิบศูนย์นี้ เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบ แล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้ว เกิดไม่ได้ นี่โลกกับธรรม ต้องอาศัยกันอย่างนี้

ส่วนทางธรรมเล่า ก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ "ตกศูนย์" คือ "ใจหยุด" พอใจหยุด เรียกว่า เข้าสิบ แล้วเห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น

นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์ แล้วเรียกว่า "เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์" พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้น กลางดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

ดวงนั้นแหละ เรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรืออีกนัยหนึ่ง ดวงนั้น เรียกว่า ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน จะไปสู่มรรคผลนิพพานต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียวทางอื่นไม่มี

เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นั้นได้แล้ว เรียกว่า "ปฐมมรรค" นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่ง ดวงนั้นแหละ เรียกว่า เอกายนมรรค แปลว่า หนทางเอก ไม่มีโท สองไม่มี แปลว่า หนทางหนึ่งสองไม่มี หนึ่งทีเดียว

ดวงนั้นแหละ เรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลกในสากลธรรม

พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทางเดียวทางไม่ซ้ำกัน ไม่มีทางแตกแยกจากกันไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด

แต่ว่าการไปนั้นบางท่านเร็วบางท่านช้าไม่เหมือนกัน

คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่า ไม่ซ้ำกัน คำว่า ไม่ซ้ำกัน เพราะเร็วกว่ากัน ช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตัวที่สั่งสมอบรมไว้

แต่ว่า ทางไปนั้น เป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว

เมื่อจะไปต้องหยุด

นี่ก็แปลก ทางโลกเขาจะไป ต้องขึ้นเรือบิน เรือยนต์ รถไฟไป จึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่ใช่เช่นนั้น เมื่อจะไป ต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะถึง

นั่นแปลกอย่างนี้ ต้องเอาใจหยุด จึงจะเร็ว จึงจะถึง

หยุดอยู่กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส

ดวงใสนั้นแหละ เรียกว่า เอกายนมรรค หรือเรียกว่า ปฐมมรรค หรือเรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุด ๆๆ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น กลางของหยุดเรื่อยเข้าไป กลางของกลางๆๆๆ ที่หยุดนั้น

พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน อยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นเรียกว่า ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวงปัญญา ดวงเท่าๆ กัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติ ใสละเอียดหนักลงไป

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า เห็นกายมนุษย์ของเรา ที่นอนฝันออกไป ที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด

พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้น เราก็ รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ กายนี้ เวลาฝันเราเคยเห็น เคยไปกับมัน ในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน

เวลาตื่นแล้ว ไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้ เรามาเห็นแล้วอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ นั่นเอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่น นั่งเข้า เหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี้

เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วน เข้าหยุดถูกส่วนเข้า เท่านั้น ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติดวงเท่าๆกัน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น กายทิพย์

ให้กายทิพย์นั่งแบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าเห็น กายทิพย์ละเอียด

ใจกายทิพย์ละเอียด ก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าเห็น กายรูปพรหม

ใจกายรูปพรหม ก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ใจกายรูปพรหม เมื่อหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็น กายรูปพรหมละเอียด

ใจกายรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น กายอรูปพรหม

ใจกายอรูปพรหม ก็หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายอรูปพรหมละเอียด

ใจกายอรูปพรหมละเอียดหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็ เห็นกายธรรม

รูปเหมือนพระปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเล็กตาม ส่วนหน้าตักเท่าไหนดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่านั้น กลมรอบตัวอยู่ กลางกายธรรมกายนั่น

ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็น ธรรมรัตนะ

ใจพุทธรัตนะหยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่ากับดวงธรรม

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรมละเอียดโตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น ๕ เท่า

ใจกายธรรมละเอียด ก็หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียดถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขยายส่วนโตหนักขึ้นไป

ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรมพระโสดาหน้าตัก ๕ วาสูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจกายธรรมพระโสดา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรมพระโสดาละเอียด อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของพระโสดานั้น หน้าตัก ๕ วา

ใจของพระโสดาละเอียด ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายพระสกิทาคา หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจพระสกิทาคา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายพระสกิทาคา ละเอียด หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระสกิทาคาละเอียด หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคาละเอียดถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายพระอนาคา หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคา ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอนาคาถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูก ส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น กายพระอนาคาละเอียด หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคาละเอียด ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็ เห็นกายพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัตก็ ๒๐ วา กลมรอบตัว

ใจพระอรหัตก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วากลมรอบตัวกลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีลวัดผ่าเส้น ศูนย์กลาง ๒๐ วากลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงศีลถูกส่วนเข้าเห็นดวง สมาธิวัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกันหยุด

อยู่กลางดวงสมาธิถูก ส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติวัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าเห็นกายพระอรหัตละเอียดสวยงามมาก นี่เป็นกายที่ ๘

เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้ว หยุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนาทั้งสมถวิปัสสนาตลอด

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียดแค่นั้นเรียกว่า ขั้นสมถะ ตั้งแต่กาย ธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัตทั้งหยาบทั้งละเอียด นี้เป็นขั้นวิปัสสนาทั้งนั้น

ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะ เหลวต้องถูกแนวนี้

เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ยึดกายมนุษย์ละเอียดนั่นเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์นั่นเป็นแบบ เข้าถึงกายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้

เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบไป

เข้าถึงกายอรูปพรหมยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าถึงกายอรูปพรหมละเอียดยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ

เข้าถึงกายธรรมยึดกายธรรมเป็นแบบ กายธรรมรูปเหมือนกับพระปฏิมากรที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์ วิหาร การเปรียญ เขาทำแบบไว้อย่างนั้น

เข้าถึงกายธรรมละเอียดยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ

เข้าถึงกายธรรมพระโสดายึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียดยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ

เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคายึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบเข้าถึงกายธรรมพระ สกิทาคาละเอียดยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ

เข้าถึงกายธรรมพระอนาคายึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียดยึดธรรมกายละเอียดของพระอนาคาเป็นแบบ

เข้าถึงกายพระอรหัตยึดธรรมกายของพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงกายพระอรหัตละเอียดยึดธรรมกายพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ

นี้เป็นหลักฐานในพุทธศาสนา ในหนังสือที่ได้แจกกันทั่วๆ หน้า นั้น ๑๘ รูป หน้าปกที่อธิบายมานี้ นับดูได้

๑) กายมนุษย์	๒) กายมนุษย์ละเอียด
๓) กายทิพย์	๔) กายทิพย์ละเอียด
๕) กายรูปพรหม	๖) กายรูปพรหมละเอียด
๗) กายอรูปพรหม	๘) กายอรูปพรหมละเอียด
๙) กายธรรม*	๑๐) กายธรรมละเอียด
๑๑) กายพระโสดา	๑๒) กายพระโสดา ละเอียด
๑๓) กายพระสกิทาคา	๑๔) กายพระสกิทาคาละเอียด
๑๕) กายพระอนาคา	๑๖) กายพระ อนาคาละเอียด
๑๗) กายพระอรหัต	๑๘) กายพระอรหัตละเอียด

นี้แหละ หลักปฏิบัติของพุทธศาสนา ต้องแน่นอน จับตัววางตายอย่างนี้ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

---

*ปัจจุบันเรียก กายธรรมโคตรภู กับ กายธรรมโคตรภูละเอียด

แต่ว่าจะไปทางนี้ ต้อง “หยุด” ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้น จนกระทั่งพระอรหัต ถ้าไม่หยุด ก็ไปไม่ได้ ชัดทีเดียวแปลกไหมล่ะ

ไปทางโลก เขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสายจึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้

แต่ว่าไปทางธรรม นี่แปลก “หยุด” เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอันเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้ พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร มีตำรับตำราอย่างนี้ คือ

เมื่อครั้งพระบรมศาสดามีพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถี มีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณีเป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้ว กลางคืน ศาสตราอาวุธในบ้านมันลุกเป็นไฟไปหมด

พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจ นี่มันเรื่องอะไรกัน ตรวจดูโหราพุทธาเฒ่าตำรับตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี่ จะเป็นคนร้ายจะเป็นโจรร้ายจะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา

เมื่อมีโอกาส ก็เข้าไปทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพเจ้าที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย

จะควรเอาไว้ หรือจะปลงชีวิตเสียเป็นประการใด ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาเถิด ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแด่พระองค์

ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงดำริว่า ไอ้เด็กตัวเล็กนิดเดียว จะเป็นอะไรล่ะ เกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์ นับถือพราหมณ์ด้วย

ทรงดำริจะอกเอาใจพราหมณ์ รู้เหมือนกันว่า พราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน

เอาไว้ดูก่อนเถอะท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะฆ่าเมื่อไหร่ก็ฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองทั้งประเทศ

พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัย

เอาไว้โตขึ้น เมื่อพราหมณ์รู้ว่า ไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก จะทำอย่างไรก็เลยให้ชื่อว่า อหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร

และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักหนาทีเดียว พ่อแม่ก็รักใคร่พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการ ในทางบ้านเมือง เขาไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียว ฉลาดว่องไว เรียนศาสตราอาวุธ เรียนมวยไม่แพ้ใครเฉลียวฉลาดดีนัก

เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะ พ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่า วิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ

ส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกข์อาจารย์ๆ มีลูกศิษย์ถึง ๕๐๐ คน พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้ เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้น ก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์

ทิศาปาโมกข์อาจารย์ได้รับมอบอหิงสกุมารไว้ ก็สอนเป็นอันดิบอันดียัง กับลูกกับตัว ได้ใกล้ชิดกับอหิงสกุมาร

อหิงสกุมารฉลาดฉอเลาะดีนัก เข้าใกล้ครูละก็ทุกอย่าง ทั้งกา ยทั้งวาจาทั้งใจ หาที่ติไม่ได้

อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม อาจารย์หลง ทั้ง๕๐๐ คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใครๆ

ลูกศิษย์ทั้ง ๔๙๙ คน เห็นว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโงหัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสีย เอาไว้ไม่ได้

คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้าง เย้าเจ้าบ้างพอเจ้าเกะกะเข้า ฟ้องอาจารย์ฟ้องอาจารย์หาว่าเกะกะ

หนักเข้าๆ มันมากเรื่องหนักเข้า อาจารย์เห็นด้วยว่า มันดีแต่ต่อหน้า เราพ้นเราไป มันข่มเหงเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ ทั้งที่จริงมันไปแหย่ขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่ว มันก็ฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ

มันหนาหูเข้าแล้ว ลงท้ายจนกระทั่งอาจารย์คิดว่า ไอ้ลูกศิษย์คนนี้ เอาไว้ไม่ได้แล้ว เดือดร้อนหนักมัน เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ต้องฆ่า

อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์ เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์แย่

ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่า ฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำยังไงล่ะ

ต้องฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไปพอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียวปิด ลูกศิษย์ก็ถามว่า ผมอยากศึกษาต่อไป

ไม่ได้ละแกเรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาเรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้ว จะเป็นเจ้าโลกทีเดียว

จึงพูดว่า ถ้าจะเรียนกันจริงๆ ต้องเอานิ้วมือมนุษย์มา ๑,๐๐๐ องคุลี จึงจะเรียนได้ นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ

ลูกศิษย์ก็หมดท่า ต้องหยุดเรียน ก็พูดกันว่า ถ้ามันอยากได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ไปฆ่าไปไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกัน นี่สำเร็จแน่

อาจารย์นึกว่า ไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์

อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหม ณ์เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ

คราวนี้ เรามาเรียนวิชา จะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์ วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกะอาจารย์ว่า ตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทราม ฆ่ามนุษย์ เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจ ร้องไห้พิไรรำพันนัก

ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จ เราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ต้องเรียนวิชาสำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้

ฉะนั้น การเรียนวิชาใดๆ เราต้องใช้วิชานั้นๆ ได้ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้นๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไม เสียเวลาเปล่าๆ เสียข้าวสุก เรียนวิชาไหนต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละพึ่งได้ เอาละวิชานั้นใช้ได้

เหมือนยังกับเราเรียนวิชานี้ เราก็ต้องเรียนจริงทำจริง ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว

ครูใช้ได้อย่างไร ลูกศิษย์ก็ต้องใช้ได้เหมือนครู อย่างนี้เรียกว่า คนมีปัญญา เรียกว่า คนฉลาด เหมือนองคุลีมาลโจร

เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ ก็รับ อาจารย์ว่า เอาละผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์ให้พันหนึ่ง

อาจารย์ก็ส่งดาบฟ้าฟื้นให้เล่มหนึ่ง ถนัดมือเชียว นี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเชียว เมื่อออกจากอาจารย์แล้ว ก็หาเครื่องร้อย เครื่องแทงนิ้วติดตัวไป

พอออกจากท่านอาจารย์ เมื่อพบใครก็ช่างเถอะ เปรี๊ยะคอขาด เปรี๊ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่ง องคุลีหนึ่ง ใครขวางไม่ได้ พบไม่ได้เลย

ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใด ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำ ฆ่าหมดฆ่าเสีย

จนกระทั่งเล่าลือระบือลือไปว่า ในเมืองสาวัตถีนั้น มีโจรสำคัญ คือ องคุลีมาล ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้น ก็เพราะนิ้วได้มาแล้ว ร้อยเข้า ตากแห้งคล้องคอไป นับนิ้วได้ ๙๙๙ นิ้วแล้ว

เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล ให้กรีฑาทัพยกไปปราบองคุลีมาลโจร

ธรรมเนียมกษัตริย์ของโบราณ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกัน ต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกัน ต้องรำกระบี่รำทวนกันต้องฟาดฟันกันเอง

ใครดีก็ดีไป ใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้

เมื่อเจอะเข้าต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจร ตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กับมัน ต้องไปรำทวนกับมัน

เมื่อมันเกิดมา ศัสตราอาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ ไอ้เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกับมัน เมื่อไปรำทวนเข้าแล้ว คอเราจะขาดหรือคอมันจะขาด เราก็ยังไม่รู้ไม่แน่พระทัย ท้อพระทัย

รุ่งเช้าจะยกทัพไป คิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้วไม่ตรงไปเลยทีเดียว ไปพักใกล้ๆ วิหารเชตวันก่อน ไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน

นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ตัวก็เลยล่วงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายให้หนีไป ไม่เช่นนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า พอนางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสีย เอานิ้วอีก ถึงจะเป็นแม่เป็นพ่อไม่เข้าใจ ใกล้ละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร

พระพุทธเจ้ารู้ว่า องคุลีมาลโจรนี้ เป็นอสีติมหาสาวก องค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภัพสัตว์ ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดอัครสาวกไปไม่ครบ ๘๐ ได้ ๗๙ เท่านั้น

เราจำเป็นที่จะต้องไปทรมานองคุลีมาลโจร พระองค์ทราบชัด ก็เสด็จไปก่อนใครๆ ทั้งหมด

ไปถึงองคุลีมาลโจร องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหม นิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่ พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูป ทั้งพระรัศมี ทั้งงดทั้งงาม ดูไม่เบื่อ น่าเลื่อมใส น่าไหว้น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่

ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืดห่างออกไป ๒๐-๓๐ วา

เอาละซิ ตานี้ ห่างออกไปเสียแล้ว องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึกๆๆ ไม่ได้รอละ จี๋เชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง ๔๐-๕๐ วา ไปใหญ่ เชียวห่างหนักขึ้นทุกที

พอวิ่งหนักเข้าๆ ใกล้จะทัน วิ่งช้าๆ ใกล้จะทัน พอใกล้จะทัน พอจะฟัน ก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไหร่ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ

เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอ เหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่แล้ว คิดว่า นี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทัน เขาแล้ว

ท้อในใจ พอท้อในใจ ใจมันก็ลดหมดทิฏฐิมานะ ยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้ว ก็เปล่งวาจาว่า "สมณะหยุดๆ"

พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มา ตรัสว่า "สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด"

คำว่า "หยุด" อันนี้แหละ ถูกตั้งแต่ต้น จนเป็นพระอรหัต คำว่า "หยุด" อย่างนี้ คำเดียวเท่านั้น ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหัต เป็นตัวศาสนาแท้ๆ เชียว คำว่า "หยุด"

เพราะฉะนั้น ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยุดนั่นแหละ ถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา

ถ้าไม่หยุด จะปฏิบัติศาสนาไป สัก ๔๐-๕๐ ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี หรือ ๑๒๐, ๑๓๐ ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที

หยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที

ต่อเมื่อใด หยุดได้ ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระ ศาสดาทีเดียว ให้จำให้แม่นอย่างนี้ ที่ปฏิบัติไปแล้ว ยังไม่ถูกเข้าร่องรอยศาสนา ยังไม่ถูก

วันนี้ จะเข้าร่องรอยพระศาสนา จะเรียนสมถะ จะทำใจให้หยุด จะเข้าช่องนั้น วิธีทำใจให้หยุดดังแสดงแล้วนั้น ถ้าหยุดแล้ว ก็ถูกตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว

นี่แหละทางไปของพระพุทธศาสนา

องคุลีมาลโจร พระองค์ก็ทรงแก้ไข แสดงธรรมะ องคุลีมาลโจรก็ได้สำเร็จมรรคผล พระองค์ก็นำเอามาบวชซะทีเดียว นำมาไว้ในพระวิหารเชตวัน

เวลาเช้า พระเจ้าปเสนทิโกศลกริ๊ฑาทัพไป ยกทัพไปใกล้พระวิหารเชตวัน พักอยู่ข้างนอกวิหาร ตัวเข้าไปในวิหาร เพื่อเฝ้าพระบรมศาสดา แล้วทูลลาพระศาสดาว่า ข้าพระพุทธเจ้าจะต้องอำลาไปปราบองคุลีมาลโจรละ

พระบรมศาสดาเรียกองคุลีมาลโจรมาบวชเสียแล้ว พอออกมา นี่หรือพระองค์จะทรงไปปราบองคุลีมาลโจรคนนี้ใช่ไหม

พระเจ้าปเสนทิโกศลพอเห็นเข้าเท่านั้น หัวเราะก๊าก ดีปึกเชียว นี่แหละพระเจ้าข้า ดีปึกชอบอกชอบใจ ไม่ต้องไปปราบ พระองค์ไปปราบมาเสียแล้ว

ทำไม กี่กลัวชีวิตอยู่เหมือนกัน

เหตุนั้น นี้เป็นนัยยะที่พระองค์รับสั่ง ให้นัยคำเดียวตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว ไม่ใช่คำลอยๆ คำมีหลักฐานอย่างนี้ จำไว้ให้มั่น

ต่อแต่นี้ไปส่งเครื่องบูชาให้เขานำไปจุด จุดแล้วจะได้บูชากันต่อไป ฉันจะสอนให้บูชากันต่อไป

วิธีบูชาพระ
ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ในอันดับต่อไปนี้ ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจ จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้ว จะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่า ท่านทั้งหลายจงว่าตาม ดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณังคะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหังสะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา(หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมังอภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่า เป็น พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ สังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อแต่นี้ไป ตั้งใจให้แน่แน่ว ขอขมาโทษ งดโทษ ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งไปแล้ว ด้วยกายวาจาใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสา มาจนกระทั่งถึงบัดนี้

ขอขมาโทษ งดโทษแล้ว กายวาจาใจของเรา จะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป

แต่ก่อนจะขอขมาโทษ งดโทษ พระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ นะโม ๓ หน

หนที่หนึ่ง นอบน้อมพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ในอดีต

นะโมหนที่สอง นอบน้อมพระ พุทธพระธรรมพระสงฆ์ในปัจจุบัน

นะโมหนที่สาม นอบน้อมพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ในอนาคตทั้งหมดด้วยกัน

ต่างคนต่างว่า นะโม ดังๆ พร้อมกัน ๓ หนได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโยโน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถาพาเล, ยะถามุฬ์เห, ยะถาอกุสะเล, เยมะยัง กะรัมหา, เอวังภันเต มะยัง, อัจจะโยโน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกายวาจาใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร

แต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาลคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้า

จำเดิม แต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวม ระวังซึ่ง กาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้ จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิตในกายวาจาจิตสืบต่อไป

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง๔

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และ พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ชายว่า) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (หญิงว่า) คุณครูบาอาจารย์

คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตาบารมี อุเบกขาบารมี

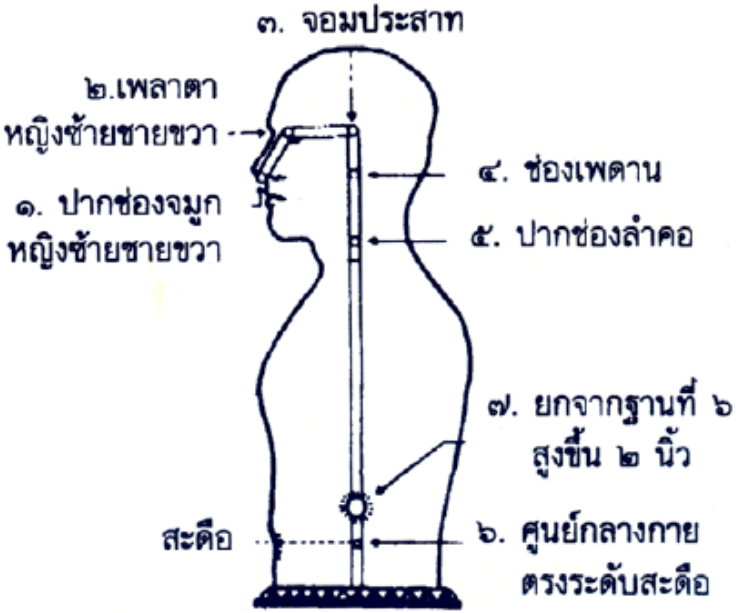
ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติพันชาติหมื่นชาติแสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดีมิระลึกได้ก็ดี

ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจโยโหตุฯ

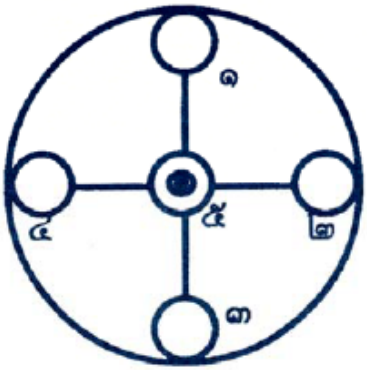
วิธีนั่งสมาธิ

ต่อแต่นี้ไป คอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีการกระทำต่อไป วิธีทำสมถะวิปัสสนาต้องมี บริกรรมภาวนา กับ บริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน

รูปด้านข้างฝ่าซีก



แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๗



๑. ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ
๒. ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน
๓. ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ
๔. ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม
๕. ศูนย์ด้านกลางอากาศธาตุ

ลักษณะของฐานที่ ๗

บริกรรมนิมิต

ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา

ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปาก ช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม

ใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต ปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวา

ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา แต่ว่าขาวใส เหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา

แล้วให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้น ไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส

"สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส

"สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่ฐานที่ ๑

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตา ที่มูลตาออกมา ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน

แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่เพลาตานั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตา เข้าไปกลางกั๊กศีรษะข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน กลางกั๊กพอดี ที่นี่เรียกว่า ฐานที่ ๓

แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลังให้ตาค้าง เหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ ตาช้อนขึ้นข้างบน เหลือกขึ้นข้างบน เหลือกไปๆ จนค้างแน่นให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง พอกลับไปข้างหลังแล้วค่อยๆ ให้ เห็นกลับเข้าข้างใน

พอตาเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ นี้ไปเป็น ฐานที่ ๔ ที่ปากช่องเพดาน

ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำให้เหลือมพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ ๔ นั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๔ ไป ฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนลงไป ฐานที่ ๖ กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลังขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ใจหยุดนั่นทีเดียว

ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น แล้วบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วถอยหลังจาก ฐานที่ ๖ มาที่เหนือกลางตัวเรานี้ ขึ้นมา ๒ นิ้ว ฐานนั้นเรียกว่า ฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ นั้น มีศูนย์ ๕ ศูนย์

๑. ศูนย์กลาง

๒. ศูนย์ข้างหน้า

๓. ศูนย์ข้างขวา

๔. ศูนย์ข้างหลัง

๕. ศูนย์ข้างซ้าย

ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวา ธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาด คือ ช่องอากาศตรงนั้น เรียกว่า "ศูนย์"

ทำไมถึงเรียกว่า "ศูนย์" ตรงนั้น เวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิด แล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ในกลางดวงนั้น กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น

เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมา ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้ว โตเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า

นี่มันจะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่า "ศูนย์"

ศูนย์นั้น เป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดที่ศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้น เหมือนกันแบบเดียวกัน

จะตาย จะเกิด เดินตรงกันข้าม ถ้าว่า จะเกิดก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิด ก็ต้องเดินในเข้าไปกลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน

นี้ตายเกิดอย่างนี้ ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้ว ก็รู้ทีเดียว

พอรุ่งขึ้นเช้านี่ ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่ มันทำอะไร มันจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด

เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว เราก็ต้องทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั่น

กลางของกลางๆๆๆ ซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกใน ไม่ไป เข้ากลางของกลางๆๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั่น พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งเป็น ดวงศีล โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวงสมาธิ โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน เรียกว่า ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ พอถูกส่วนเข้าเกิด ขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นตัวของเราที่ไปเกิดมาเกิด อ้อ ไอ้นี่เอง ไปเกิดมาเกิด

เข้าแบบต้นแล้ว ให้รู้จักหลักอย่างนี้ ไม่เคลื่อนละอย่างนี้ เคลื่อนไม่ได้ทีเดียวตายตัวเชียว

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้ว ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป

เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่งสมาธิกัน บาลีว่า นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตวา ให้นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกันตั้ง ตัวให้ตรงทีเดียว แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป

วิธีที่ถูก คือ ปลายนิ้วชี้มือขวาจรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนตัก ที่เราขัดสมาธินั้น นั่งยืดตัวให้ตรง เพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก และรู้สึกสบายในขณะนั่ง นั้นเรียกว่า อุชุํ กายํ ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง

เมื่อเรานั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดีแล้ว เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของเราถ้าหยุดได้สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่า เราได้สร้างบุญใหญ่ กุศลใหญ่

สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนา เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหารการเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมถวิปัสสนาไม่ได้

เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมถะวิปัสสนา ทำใจให้มั่งคง ดังนี้ ให้ใจ “หยุด”

“หยุด” นี้เป็นตัวสำคัญ “หยุด” นี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ทาน รักษาศีลนั้น ยังไกลกว่า

“หยุด” นี้ใกล้นิพพานนัก พอ “หยุด” ได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว ไม่ยักเยื้องแปรผัน

เมื่อนั่งสมาธิ ตั้งตรงดีแล้ว ให้หลับตาพอประมาณ พอประตูตาติดกัน ปริมุขํ สตึ อุปฏฐเปตฺวา ตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ

แล้วกำหนดเครื่องหมายเข้า ใสเหมือนดังเพชรลูก ที่เจียระไนแล้ว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจมูกขวาอย่าให้ล้ำให้เหลื่อม

พอถูกส่วนดีแล้ว ให้บริกรรมประคองใจ กับเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายไปแค่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องที่ลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไปที่ฐานนี้ เป็นฐานที่ ๓ ไม่ให้ค่อนซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสกลางกั๊กศีรษะนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้น

ตรงนี้ มีลัทธิพิธีกลเม็ดอยู่ เมื่อถึงฐานที่ ๓ แล้ว ต้องเหลือกตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างสมือนคนชักจะตาย ค้างลงไปๆ จนกระทั่งใจหยุด ความเห็นกลับเข้าข้างใน

พอความเห็นกลับเข้าไปข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ ไปฐานที่ ๔ ที่ช่องเพดาน ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำอย่าให้เหลื่อม ให้พอดีๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ฐานที่ ๔ นั้นว่า"สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนไปฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่ปากช่องคอนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายนั้น ไปที่กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก ไม่ให้ค่อนซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกใน ให้อยู่กลางกึ๊กพอดีๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่กลางตัวนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมา เหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่า "ศูนย์"

ตรงนั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางอากาศธาตุ ศูนย์หน้าธาตุน้ำ ขวาธาตุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดลอยช่องกลาง

แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ที่กลางอากาศว่างนั้น แล้วจะเห็นเป็นดวงใส ดวงโตประมาณเท่าแก้วตาอยู่ที่นั่น

ใจของเราก็จรดอยู่ที่กลางดวงนั้น แก้ไขไปจนกระทั่งใจของเราหยุด บริกรรมภาวนาอยู่เรื่อยๆ ว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ที่บริกรรมว่าดังนี้ ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุด

พอถูกส่วนเข้า ใจก็หยุด จะมืดก็หยุดตรงนั้น หรือว่าจะสว่าง ก็ต้องหยุดตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา นิ่งอยู่ตรงนั้น

พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงใส เราก็เอาใจหยุดที่กลางดวงใสนั้น

ถ้าหากว่า ใจของเราไม่นิ่งไม่หยุด ซัดส่ายไปอย่างไร เราก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาไว้ว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" กี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม ให้บริกรรมภาวนาไปจนกว่า ใจของเราจะหยุดนิ่งสนิทดี

พอใจของเราหยุดดีแล้ว ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ให้เอาใจของเราจรดเพ่งเฉยอยู่ที่ดวงใสนั้น วางอารมณ์เฉยให้หยุดเท่านั้น อย่าไปนึกถึงความมืดความสว่าง หยุดนั่นแหละ เป็นตัวสำเร็จ

ที่บอกแล้วว่า “สมณะหยุดๆ” พระองค์ทรงประทานนัยไว้ว่า “สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด”

หยุดนี่แหละ เราจะบำเพ็ญสมถวิปัสสนา ต้องกระทำตรงนี้ให้ได้ก่อน อย่างอื่นอย่าเพิ่งไปพูด เพราะเรื่องจะมากไปนัก ต้องเอาที่หยุดนี่ให้ตกลงเสียก่อน

ถ้าเราปฏิบัติไปจนทำใจให้หยุดได้แล้วละก็ เราก็ทำอะไรต่อไปได้ ที่หยุดนี้เขาทำกันได้ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรี นี้เขาทำกันได้มากคน เราต้องทำให้ได้เหมือนกับเขาบ้าง

ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ ก็เข้าถึงธรรมกายได้

เราเป็นมนุษย์ ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน จะทำให้เป็นธรรมกายอย่างเขาไม่ได้เชียวหรือ เราต้องทำได้ ขอให้ทำจริงเถิด ทำได้ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละก็ ไม่ได้แน่ๆ

ที่ว่าทำจริงนั้น จริงแค่ไหน แค่ชีวิตซิ เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไป จะเหลือแต่กระดูกหนังช่างมัน ถ้าไม่ได้ ไม่ลุกจากที่นี่ นี่จริงแค่นี้ละก็ทำได้ทุกคน

ฉันเอง (หลวงพ่อพระมงคลเทพมุนี อาจารย์ผู้สอนสมถวิปัสสนา วัดปากน้ำ) ๒ คราว เมื่อเริ่มปฏิบัติสมถวิปัสสนาใหม่ๆ ได้เข้าที่ทำสมาธิ ตั้งใจว่า ถ้าไม่ได้ก็ให้ตายเสียเถอะ นิ่งทำสมาธิอยู่ พอถึงกำหนดเข้า ก็ทำได้ ไม่ตายสักที

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงกระทำเช่นนั้น พระองค์ได้ประกอบความเพียรด้วยจตุรังคะวิริยะ ความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔

เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไป จะเหลือแต่หนังเอ็นกระดูกก็ตาม พระองค์ไม่เคลื่อนจากความเพียร

พอถูกส่วนเท่านั้น ในเวลาหัวค่ำ ได้บรรลุ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เวลายามที่ ๒ ได้บรรลุ จุตูปปาตญาณ เวลายามที่ ๓ ได้บรรลุ อาสวักขยญาณ

ท่านเป็นอาจารย์ กระทำจริงอย่างนี้ เราเป็นลูกศิษย์ก็จริงเหมือนกัน ไม่ได้ยอมตายกันทีเดียว

ทำให้หยุดจริงๆ พอหยุดเข้าเท่านั้น ก็จับตัวได้ว่า ทางพระพุทธศาสนาเดินอย่างนี้ ที่เป็นเช่นนี้ เราต้องจำให้แม่นยำ ให้มั่นที่เดียว

บริกรรมประคองใจให้หยุดไว้ ด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" นิ่งให้มั่นคงที่เดียว อย่าให้เคลื่อนได้.

คัดลอกจากเครื่องบันทึกเสียง

โดย

พระครูสมณธรรมสมาทาน (ธีระ คล้อสุวรรณ)

๒๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๐๙

ความหมายของ "สัมมาอะระหัง"

หลวงพ่อท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เคยมีผู้วิจารณ์ว่า คำภาวนาของหลวงพ่อนั้น ยืดยาวไม่กะทัดรัด

เมื่อหลวงพ่อทราบ ท่านก็ยิ้มรับคำติเตียนว่ากล่าวของผู้ไม่รู้ทั้งหลาย การที่หลวงพ่อท่านให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เพราะท่านทราบความหมายของพระพุทธคุณบทนี้ว่า สำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างไร

ท่านเห็นว่า การนำบทพระพุทธคุณมาเป็นพุทธานุสสติในการเจริญกัมมัฏฐานนั้น ให้คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ

พระธรรมโกศาจารย์ วัดมหาธาตุ ได้อธิบายถึงการบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง" ว่าเป็นพุทธานุสสติ อันเป็นมงคลแก่ผู้ยึดถือไว้ดังนี้

พุทธานุสสติดูจเป็นธรรมประการต้น ที่เจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำสนใจปฏิบัติ และสอนสานุศิษย์เป็นพิเศษ

ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรม จะต้องให้ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

เพราะพุทธานุสสตินั้น เป็นธรรมให้จิตตื่น ให้จิตสว่าง ให้จิตมีกำลัง ให้จิตมีความกล้าที่จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไป เป็นวิสัยอันดีของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

ธรรมดาบุคคลเรา ถ้าไม่มีอะไรยึดแล้ว จิตย่อมคอยแต่จะฟุ้งซ่าน จะทำให้สงบอยู่ไม่ได้ จิตจึงต้องมีพุทธคุณยึด

เมื่อมีพุทธคุณยึดแล้ว จะหลับก็ตาม จะตื่นก็ตาม จิตย่อมอยู่ในการรักษาทั้งนั้น เพราะพุทธานุภาพย่อมรักษาคนที่มีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์อยู่เป็นนิตย์

ดังพุทธภาษิต ว่า

สุปฉปพุทธํ ปพุชฺฌนฺติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตฺโต จ นิจฺจํ พุทฺธคตร สตีติ

แปลความว่า สติที่ไปในพระพุทธเจ้ามีแด่พระสาวกของพระโคดมเหล่าใด ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน

พระสาวกของพระโคดมเหล่านั้น จะหลับก็ตาม จะตื่นก็ตาม ชื่อว่า ตื่นๆ แล้วด้วยดี ดังนี้

อาศัยเหตุนี้ พุทธานุสสติจึงเป็นคุณธรรม ให้เกิดความสุขใจแต่ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นประการแรก

ดังนั้น เจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงสนใจนัก เป็นที่รู้กันทั่วไปว่า ท่านเตือนพุทธบริษัทเสมอๆ ว่า "อย่าให้เป็นคนว่าง ควรมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์"

แม้จะยังไม่บรรลุอริยผลเบื้องสูงก็ตาม แต่รับรองว่า ตายแล้วก็ไม่ตกนรก เป็นไปสวรรค์แน่ ต้องด้วยกระแสพุทธภาษิตว่า

เย เกจิ พุทฺธํ สรณํ คตา เส น เต คมิสฺสนฺติ อปายภูมึ
ปหาย มานุสํ เทหํ เทวกายํ ปริปูเรสฺสนฺตีติฯ*

แปลความว่า ชนเหล่าใดถึงซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ชนเหล่านั้น แลจักไม่ไปสู่อบาย เมื่อเขาละร่างกายนี้แล้ว ก็จะไปเพียบพร้อมอยู่ในเทวสมาคม ดังนี้ฯ

เหตุดังนั้น พุทธานุสสติจึงเป็นธรรมอารักขากัมมัฏฐาน รักษาใจบุคคลให้ควรแก่งานยิ่งนัก ดังที่เจ้าคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำได้เตือนศิษยานุศิษย์ให้มีพุทธานุสติเป็นอารมณ์ จึงเป็นที่น่านิยม น่าระลึกไว้ประจำตนทั่วไป**

ส่วนความหมายของพุทธานุสสติว่า สัมมาอะระหัง นั้น พ.อ. อาภรณ์ ดิลกโศภณ ได้อธิบายถึงความหมายและที่มาไว้ ดังนี้

---

*พระสูตร เล่ม ๑๐ ทีฆนิกาย (มหาสมยสูตร) มหาวรรค ข้อ ๒๓๙

**เถรธรรมกถา ของพระธรรมโกศาจารย์ วัดมหาธาตุ แสดงในวันบำเพ็ญกุศล สัตตมวารของคณะศิษยานุศิษย์ อุทิศถวายพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) ณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๒

สัมมาอะระหัง

คำว่า "สัมมาอะระหัง" เป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ "สัมมา" ศัพท์หนึ่ง "อะระหัง" ศัพท์หนึ่ง

"สัมมา" เป็นศัพท์ที่มีความหมายสูง แปลว่า ชอบในพระพุทธคุณ ๙ บท ท่านเอาศัพท์นี้ เข้าคู่กับ "สัมพุทธโธ" เป็น สัมมาสัมพุทโธ เป็นบทแสดงพระคุณของพระพุทธเจ้า แปลว่า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ

นอกจากใช้บทพระพุทธคุณแล้ว ยังมีใช้ในองค์อริยมรรค ๘ ด้วย โดยมีคำว่า สัมมา ควบองค์มรรคอยู่ทุกข้อ เป็น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น

ส่วนศัพท์ว่า "อะระหัง" เป็นพระพุทธคุณบทต้น แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็น สัมมาอะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือ ถูกต้อง ไม่ผิด

โดยนัยว่า บทบริกรรม "สัมมาอะระหัง" ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูง และอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้

บท "สัมมาอะระหัง" นี้ โบราณจารย์สมัยก่อน ท่านแยกพรรณาพระพุทธคุณทีละอักษร ในบทภาวนานี้ มี ๕ อักษร คือ สัม, มา, อะ, ระ, หัง แต่ละอักขระหรือแต่ละอักษรนี้ ท่านโบราณจารย์ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สัม

สงฺขตาสงฺขเต ธมฺเม สมฺมา เทเสติ ปาณินํ
สํสารสฺส วิฆาเฏติ สมฺพุทฺธัปิ นมามิหํฯ

๑. พระพุทธองค์ทรงแสดงสังขตธรรมและอสังขตธรรม โดยชอบแก่สัตว์ทั้งหลาย

๒. พระพุทธองค์ ทรงทำลายการเวียนเกิดเวียนตายได้

๓. พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระคาถาบทนี้ ท่านบอกอุปเท่ห์ คือ วิธีใช้ไว้ว่า ให้ภาวนาก่อนที่จะเข้าสู่สงคราม หาผู้ทำร้ายมิได้

มา

มาตาว มานปาลิเต มานสตฺเต ปมทฺทิ โย
มานิโต เทวสงฺเฆหิ มานฆาตํ นมามิหํฯ

๑. พระพุทธองค์ทรงย่ำยีสัตว์ผู้มีมานะ (ความถือตัว) ที่มานะ (ความถือตัว) เลี้ยงไว้ดุจมารดา

๒. พระพุทธองค์ อันหมู่ทวยเทพยอมรับนับถือ

๓. พระพุทธองค์ทรงทำลายมานะได้

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระคาถาบทนี้ ท่านบอกอุปเท่ห์ไว้ว่า ภาวนาเพื่อทำคนแข็งให้อ่อน หมายความว่า ถ้าบังเอิญท่านต้องเผชิญกับคนใจแข็ง ให้มีอันแข็งข้อ แข็งกระด้างเอากับท่านอย่างนี้แล้ว โบราณจารย์ท่านแนะนำให้ใช้คาถาบทนี้ แก้ไขเหตุการณ์

อะ

อนุสฺสาหสพฺพสตฺตานํ อนุสฺสาเหติ โย ชิโน
อนนฺตคุณสมฺปนฺโน อนฺตคามี นมามิหํฯ

๑. พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนคนไม่มีอุตสาหะ ให้มีความอุตสาหะ

๒. พระพุทธองค์ทรงสมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ไม่สิ้นสุด

๓. พระพุทธองค์ทรงถึงที่สุดแห่งทุกข์

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระคาถาบทนี้ ท่านบอกอุปเท่ห์ไว้ว่า ภาวนาป้องกันเสือและจระเข้ หมายความว่า ถ้าท่านตองเข้าป่า ที่มีสัตว์ร้ายชุกชุม หรือต้องลงน้ำในย่านที่มีสัตว์น้ำอันตราย ถ้าทำใจให้เป็นสมาธิ ภาวนาคาถาบทนี้ จะป้องกันอันตรายได้

ระ

รโต นิพฺพานสมฺปตฺโต รโต โส สตฺตโมจโน
รมาเปติธ สตฺเต โย รมทาตํ นมามิหํฯ

๑. พระพุทธองค์ทรงยินดีในธรรม ได้ทรงบรรลุถึงพระนิพพาน

๒. พระพุทธองค์ทรงปลดเปลื้องสัตว์ให้พ้นทุกข์

๓. พระพุทธองค์ทรงยังสัตว์ให้ยินดีในพระนิพพาน

๔. พระพุทธองค์เป็นผู้ทรงประทานให้ ซึ่งพระนิพพานอันเป็นที่ยินดี

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระคาถาบทนี้ ถ้าใครยึดมั่นท่องบ่นภาวนาเป็นนิจ สามารถป้องกันการกระทำคุณผี และคุณคนทั้งปวงได้

หัง

หญฺญติ ปาปเก ธมฺเม หํสาเปติ ปทํ ชนํ
หํสมานํ มหาวีรํ หนฺตปาปํ นมามิหํฯ

๑. พระพุทธองค์ทรงฆ่าบาปธรรม

๒. พระพุทธองค์ยังชนให้ยินดี ซึ่งทางฆ่าบาปนั้น

๓. พระพุทธองค์ทรงร่าเริง

๔. พระพุทธองค์ทรงกล้าหาญยิ่งใหญ่

๕. พระพุทธองค์ทรงฆ่าบาปได้แล้ว

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระคาถาบทนี้ โบราณจารย์ท่านแนะนำว่า ให้หมั่นเพียรภาวนาเมื่อจะเข้าสู่ณรงค์สงคราม ทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

พระคาถาม แสดงความหมายว่า แต่ละอักขระของบท “สัมมาอะระหัง” ที่นำมาลงไว้พร้อมอุปเท่ห์ คือ วิธีใช้นี้ สำหรับผู้ที่นับถือและเชื่อมั่นภาวนาให้จริงจังจนจิตเป็นสมาธิมั่นคง ย่อมได้ผลจริงดังใจหมาย

จะอย่างไรก็ตาม บท "สัมมาอะระหัง" นี้ ย่อมใช้ได้ทั้งในแง่โลก กล่าวคือ เมื่อบริกรรมภาวนาอยู่เสมอ ย่อมจะหาผู้ทำร้ายมิได้ ทำคนใจแข็งให้อ่อน ป้องกันเสือและจระเข้ได้ ป้องกันการกระทำคุณผีคุณคนได้

ที่ว่า ตามคดีโลกที่คนโบราณท่านว่าไว้ และใช้ได้ทั้งในแง่ของธรรม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติตามบท "สัมมาอะระหัง" ย่อมจะเห็นแจ้งในสังขตธรรมและอสังขตธรรม

ทำลายการเวียนเกิดเวียนตายได้ ทำลายมานะได้ มีความอุตสาหะเต็มที่ มีความยินดีในธรรม คือ พระนิพพานและฆ่าบาปธรรมได้

อนึ่ง สำหรับบท "สัมมาอะระหัง" โดยเฉพาะนั้น คนสมัยก่อนหรือคนสมัยนี้รู้เรื่อง นิยมนำไปใช้กับคนไข้หนักก่อนสิ้นลมหายใจ คือ กล่าวนำ และเตือนเขาผู้กำลังจะสิ้นใจให้ท่อง หรือนึกถึงพระอะระหัง

โดยเชื่อกันว่า ถ้าคนไข้มีสติ น้อมใจตามคำบอกว่า "อะระหัง" เพียงใจได้สัมผัสเท่านั้น ก็จะได้ไปเกิดในที่ดี สู่สุคติ สรวงสวรรค์ จึงนิยมแนะนำกันต่อๆ มา จนทุกวันนี้

เรื่องนี้เป็นสิ่งดี มิใช่ของเสียหาย ในคัมภีร์พระธรรมบท ซึ่งเป็นหนังสือเรียนของพระ ได้กล่าวถึงเทพบุตรองค์หนึ่งชื่อ มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร ท่านผู้นี้ก่อนสิ้นใจ ขณะป่วยหนักในภาคเป็นมนุษย์

ใจได้สัมผัสกับพระพุทธรังสีแวบหนึ่ง แล้วเกิดเป็นเทพบุตร ตัวอย่างมีอยู่ในคัมภีร์อย่างนี้

การบอก อะระหัง หรือพระอะระหังแก่คนไข้หนัก จึงมีผลทางด้านจิตใจสูง แต่พระอะระหังคืออะไร มีความหมายอย่างไร เราน่าจะได้ติดตามกันต่อไปอีก

ในหนังสือวิสุทธิมรรค ภาค ๑ อันเป็นคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนา ท่านให้คำจำกัดความบทอะระหังไว้ชัดเจ้ง ดังบทพระบาลีว่า

อารกตฺตา หตตฺตา จ กิเลสารีน โส มุนิ
หตสํ สารจกฺกาโร ปจฺจยา ทีนมารโห
น รโห กโรติ ปาปานิ อรหํ เตน วุจฺจติฯ

พระมุนีพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงพระนามว่า อะระหัง

๑ เพราะเป็นผู้ไกลจากข้าศึก และเป็นผู้กำจัดข้าศึก คือ กิเลสได้

๑ เพราะ เป็นผู้ทำลาย สังสารจักรได้

๑ เพราะเป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการะ มีปัจจัย ๔ เป็นต้น

๑ เพราะเป็นผู้ไม่ทำความชั่วในที่ลับ

เมื่อท่านได้อ่านบาลี และคำแปลข้างบนนี้แล้ว ท่านจะเห็นคุณค่าของบท "อะระหัง" ทันทีว่า มีความหมายสูงมาก เป็นบทแสดงพระคุณอันสูงส่งของพระพุทธเจ้าโดยตรง

การที่พระปรมาจารย์ทรงกรรมฐาน นำพระพุทธคุณบทนี้ ไปใช้ในการบริกรรมฝึกจิต และฝึกสอนศิษย์ของตนนั้น นับว่าท่านเข้าใจและมีจิตมุ่งสูงส่ง เพราะตลอดเวลาที่บริกรรมบท "อะระหัง" หรือ "สัมมาอะระหัง" ท่านจะต้องพยายามเข้าถึงบทบริกรรมนี้ให้ได้

กล่าวคือ มีจิตมุ่งทำลายกิเลส มุ่งทำลายสังสารวัฏฏ์ ประพฤติตนเป็นนาบุญบริสุทธิ์ และเว้นขาดจากความชั่ว (บาป) ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

การที่ศิษย์สายสัมมาอะระหังทุกท่าน พยายามอย่างยิ่งยวด เพื่อประคองจิตเข้าสู่ภาวะอะระหังใน ๔ จุด หรือ ๔ ความหมาย นับเป็นสุปฏิบัติโดยแท้ โดยไม่มีข้อสงสัย

วิธีการสอนธรรมกายของหลวงพ่อ

... เรื่องการกำหนดบริกรรมนิมิตนี้ มีบางท่านสงสัยว่า อย่ากจะกำหนดเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่ เช่น เป็นองค์พระ

ความจริงแล้ว หลวงพ่อท่านไม่ได้ผูกขาดว่า ต้องให้กำหนดอุคคหนิมิตเป็นดวงกลมใส แต่หลวงพ่อท่านทดสองแล้วว่า จะสร้างนิมิตอย่างใด จึงจะสะดวก

และพบว่า การสร้างอุคคหนิมิตเป็นดวงกลมใสนั้นง่าย และสะดวกที่สุด เพราะถ้าหากจะกำหนดเป็นองค์พระนั้น องค์พระก็ยังปางต่างๆ หลายปาง มีวัสดุที่ทำแตกต่างกัน และมีขนาดเล็กใหญ่ต่างกัน

ท่านคิดว่า การกำหนดเป็นดวงกลมใสนั้น ง่ายและสะดวกที่สุด

แต่สำหรับบางท่านที่คิดว่า การกำหนดเป็นองค์พระจะสะดวกแก่การทำใจให้หยุดให้นิ่งละก็ ท่านสามารถทำได้เลย

หรือท่านจะกำหนดเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด นอกเหนือจากนี้ก็ได้ เช่น เป็นองค์หลวงพ่อ เป็นพระพุทธรูปปางต่างๆ ที่ท่านพอใจ

เป็นดอกไม้ใบไม้หรือจะเห็นเป็นกายของท่านเอง เป็นอะไรได้ทั้งนั้น สำคัญว่า ทำอย่างให้ใจของเราไม่คิด ไม่นึก ให้ใจของเราปล่อยวางให้ได้...

(บางตอนจาก วิธีการสอนธรรมกายของหลวงพ่อ หนังสือ ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อวัดปากน้ำ หน้า ๗๖)

...หลวงพ่อท่านสอนว่า การปฏิบัตินั้น ต้องให้หถึงที่สุด อย่าหยุด ไม่ว่าเราจะเห็นหรือไม่เห็นก็ให้ปฏิบัติเรื่อยไป อย่าปล่อยให้กาลเวลาล่ววเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ท่านจะเน้นเช่นนี้เสมอ

เพราะ ความเพียรก็ต้องมีที่สุดของความเพียร ความอดทนก็ต้องมีที่สุดของความอดทน

ถ้าเราปฏิบัติความเพียรไม่ถึงที่สุด แลวเราก็บอกว่า เราเพียรแล้ว ความอดทนเราก็ยังทำไม่ถึงที่สุด แล้วเราก็บอกว่า เราอดทนแล้ว

เพราะ ที่สุดของแต่ละคนนั้น ไม่เท่ากัน เปรียบเสมือนการอ่านหนังสือ บางคนอ่านเพียงครั้งเดียวก็เข้าใจ มีความรู้ทันที

บางคนต้องเปิดอ่านหลายครั้งหลายคราว จึงจะเข้าใจ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับปัญญาบารมีของแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากัน

ท่านสอนว่า การเข้าถึงธรรมต้องปล่อยชีวิตจิตใจ ไปรักไปห่วงอะไรไม่ได้ ปล่อยกันให้หมดสิ้นทีเดียว ถ้ายังมีรักมีห่วงอยู่ เป็นไปไม่ถึงเด็ดขาด ท่านให้ข้อเตือนใจว่า

พายเถอะนะเจ้าพาย ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า

โซ่ไม่แก้ กุญแจไม่ไข จะไปกันได้อย่างไรกันล่ะเจ้า

(บางตอนจาก วิธีการสอนธรรมกายของหลวงพ่อ หนังสือ ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อวัดปากน้ำ หน้า ๘๖)

เห็น ใดฤๅมาตรแม้น ธรรมกาย
จำ สนิทนิมิตหมาย มั่นแท้
คิด ทำเถิดหญิง-ชาย ชูช่วย ตนแฮ
รู้ ยิ่งเบญจขันธ์แท้ แต่ล้วนอนิจจัง